



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE

PROGRAMA DE CÁTEDRA: PREPARACION FISICA PARA LA SALUD

AÑO ACADÉMICO: 2012

CARRERA A LA QUE PERTENECE: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREA: BASES Y FUNDAMENTOS DEL CONOCIMIENTO Y FUNCIONAMIENTO CORPORAL Y DEPORTIVO

ORIENTACIÓN: FUNDAMENTOS DEL RENDIMIENTO Y ANÁLISIS CORPORAL Y DEPORTIVO

PLAN DE ESTUDIOS: N° 435/03

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 2HS

RÉGIMEN: OPTATIVA ANUAL 60 HS

**EQUIPO DE CÁTEDRA: PROF. CARLOS GALOSI PAD-EC
MED. PABLO COZZARIN, COL. AD.
PROF. LUIS LAGOS, COL. AD.**

ASIGNATURAS CORRELATIVAS: Bases Biológicas y Culturales de la Actividad Física (final aprobado), Seminario: Análisis del Movimiento, PRIMEROS AUXILIOS (cursado)

1. FUNDAMENTACIÓN

La educación para la salud, entendida como una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria, más gozosa..., en las escuelas y en los clubes debe ser parte de la educación física.

El hombre moderno, en su afán tecnológico, se ha adjudicado trastornos funcionales que le restan capacidades. Los cuales, gracias a los avances de la fisiología del ejercicio, la educación física y la medicina del deporte, pueden ser obviados en parte por medio de la correcta aplicación de la actividad física o el ejercicio, que se concreta, entre otros agentes, a través de la danza, el deporte, la gimnasia, el entrenamiento. Medios que en la actualidad han venido a reemplazar, el trabajo físico por la necesidad de subsistencia de antaño.

Los propósitos que justifican la realización de este trabajo, resulta de la carencia de los adecuados conocimientos de la kinefilaxia, esenciales para la implementación de los agentes del movimiento; como de la necesidad de una

educación para el movimiento natural y sistemático, con efectivos alcances preventivos higiénicos de los escolares en particular y de la población en general. El movimiento sistemático ha sido usado tradicionalmente para la rehabilitación y casi siempre con fines utilitarios y en los últimos tiempos para reforzar los límites del rendimiento humano. Hoy se propone satisfacer los intereses de la mayoría, del hombre sedentario, con patologías, no deportistas, que empero reclama tácticamente, una compensación accesible, atractiva, suficientemente estimulante y singularmente dosificada.

Tal panorama, obliga a los profesores de Educación Física a tener bien en claro, que tales estímulos funcionales deberán ser aplicados en armonía con la naturaleza humana, aprovechando posibilidades, cubriendo carencias y respetando las limitaciones de cada caso y con fundamentos sólidos de que hoy la salud, depende cada vez con mayor importancia, de la cantidad y calidad de movimiento que desarrolla el cuerpo humano, disminuyendo inicialmente problemas relacionados con la hipoquinesia pero también incorporando conocimiento sobre patologías que también se benefician con el ejercicio físico.

La estrategia de salud implicada directamente en prevención y promoción, es la estrategia de atención primaria de la salud y fundamenta su rol en crear redes de atención que parten desde lo comunitario para luego acceder a niveles más complejos. Es por esto, que debemos **capacitar al alumno en Educación Física para integrar equipos de salud desempeñando tareas específicas de prescripción de actividad física en los efectores de primer nivel de atención**, la formación de recursos humanos con sólido respaldo teórico y suficiente experiencia práctica contribuirá a estimular el movimiento hacia una sociedad más dinámica y sana por todo ello ya no cabe discusión en cuanto a la importancia de la materia en la formación de un docente de la Universidad del Comahue.

2. OBJETIVOS

- Desarrollar temáticas en la relación del movimiento con los procesos de salud y enfermedad.
- Involucrar al Profesor de Educación Física en equipos de salud.
- Promover el rol del profesor de educación física como agente de promoción y prevención de salud.
- Desarrollar conocimientos transferibles a las actividades del docente de educación física.

3. CONTENIDOS CONCEPTUALES - PROGRAMA ANALÍTICO

UNIDAD 1: CONCEPTOS DE SALUD

- 1.1 Evolución del concepto de salud. Determinantes del proceso de salud-enfermedad. Esquema de Lalonde.
- 1.2 Conceptos de promoción y prevención de salud.
 - 1.2.1. Definición de Promoción, Prevención primaria, p. secundaria, P. terciaria, atención y rehabilitación. Ejemplos.
 - 1.2.2. Cartas de Ottawa y Alma Ata.
- 1.3 Ejercicio físico dentro de las definiciones de salud, enfermedad y calidad de vida. La hipoquinesia como enfermedad transmisible.

UNIDAD 2 : FISILOGIA APLICADA AL PROCESO SALUD ENFERMEDAD

- 2.1 Fisiología del ejercicio aplicada a los procesos de curación.
 - 2.1.1. Repaso de fisiología del ejercicio. Bioenergética, neurofisiología y biomecánica
- 2.2 Fisiopatología general de las enfermedades que se benefician con el ejercicio.
- 2.3 Aplicación de la bioenergética, neurofisiología y biomecánica al proceso de curación.
- Interacciones con medidas farmacológicas aplicadas. HTA, ASMA, DBT.

UNIDAD 3 EVALUACION INTEGRAL

- 3.1 requerimientos evaluativos previos de salud. PAR-Q, HISTORIA CLINICA, Exámenes. COMPLEMENTARIOS.
- 3.2 evaluación de parámetros fisiológicos TA, saturometría, Frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, percepción del esfuerzo, etc.
- 3.3 EVALUACION ADAPTADA DE CAPACIDADES FISICAS. Prueba de 6 minutos, yo-yo test adaptado, ...
- 3.4 Evaluación funcional según objetivo terapéutico y actividades de la vida cotidiana. Propae. Terapia ocupacional
- 3.5 integración de resultados para toma de decisiones.

UNIDAD 4: EJERCICIO FISICO ADAPTADO

- 4.1 Definición, diseño del programa según sujetos, patologías y objetivos terapéuticos.
- 4.2 Metodología de prescripción del ejercicio a personas con problemas de salud.
 - 4.2.1 Diferentes modalidades de ejercicios, capacidades motoras, sistemas energéticos.
 - 4.2.2 Diez Herramientas especiales según Lic. Mario Di Santo
- 4.2 Supervisión y evaluación del proceso y resultados del ejercicio.

UNIDAD 5 APLICACION PRESCRIPCION DEL EJERCICIO DE LAS ENFERMEDADES

- 5.1 Evidencia científica en hipoquinesia. Desentrenamiento, pérdida de capacidad con el envejecimiento.
- 5.2 Prescripción del ejercicio en principales grupos de pacientes (Obesidad con Síndrome Metabólico, Hipertensión Arterial, Diabetes y Asma).
- 5.3 Prescripción del ejercicio en otros grupos de pacientes Sarcopenia, Osteoporosis, Artritis, Artrosis, trabajo post- kinesiológico, embarazo, puerperio, prequirurgico, postquirurgico, Miastenia Gravis, EPOC, Etc.)

UNIDAD 6 TRABAJO EN INTERDISCIPLINA

- 6.1 Definición de incumbencias según especialidad (Nutrición, enfermería, fisioterapia, psicología, terapia ocupacional , kinesiología, cardiología, trabajo social, agentes sanitarios, medicina general, etc.)
- 6.2 Rol del Profesor de Educación Física en el equipo de Salud.
- 6.3 Diseño de programas de actividad dentro del equipo de Salud.
 - 6.3.1 Breve reseña del sistema de salud de Río Negro. Situación local del primer nivel de atención. Grupos establecidos de pacientes, contacto con referentes locales.
 - 6.3.2 Diseño de programas, seguimiento, evaluación y gestión de la continuidad.

4. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y DE CONSULTA

1. López Chicharro, J. Fernández Vaquero, A; (2006) "Fisiología del Ejercicio" España. Ed. Médica Panamericana.
2. Harrisons. "Principios de medicina interna" . 17 edición.(2006) EEUU. Mc Graw Hill.
3. Rubinstein "Medicina general y familiar". (2008). Argentina. Ed. Panamericana.
4. Zurro, M "Principios de atención primaria de la salud". (2010) España. Ed. Elsevier.
5. Lüscher, S. H. (2009) "Programas de Actividad Física", Argentina. Edición del Autor.
6. Alarcón, N. (2011), "curso de preparación física", Argentina.
7. Wilmore, J. H ; Costill, D. L (2000) "Fisiología del esfuerzo y del deporte". España. Ed. Paidotribo.

5. PROPUESTA METODOLÓGICA

Los alumnos trabajaran en grupos efectuando en cada clase la organización y preparación de algún tema del día durante 20 minutos, para luego hacer la presentación de la tarea al resto de la clase, por un relator representante y la ayuda del docente como coordinador.

Los alumnos preparan a modo de trabajos prácticos por lo menos una clase por unidad.

- Una vez desarrollados los primeros teóricos en aula, se llevarán a cabo las **prácticas** vivenciales controladas y monitoreadas por el equipo de cátedra quien dará las pautas a trabajar. Las clases prácticas tendrán mayor carga horaria.
- Las clases prácticas son salidas al centro de salud para trabajar en la prescripción de actividad física y vivencia con el grupo el desarrollo de una sesión de entrenamiento, acompañados por el equipo de cátedra.
- En las clases se presentarán **situaciones reales simuladas** que deberán resolver los futuros docentes.
- Se fomentarán momentos de **diálogo y análisis** de las actividades.
- En las salidas vivenciales prácticas se buscara **relacionar y analizar** los conceptos teóricos estudiados en clase. (relación teoría –práctica)
- Los alumnos deberán **preparar y exponer** un trabajo práctico final, desarrollando en un centro de salud, la planificación de un macrociclo de entrenamiento de 1 año, para un determinado grupo de pacientes

Requisito de salida

Los alumnos desarrollaran actividades, salidas de distintas duración con protocolos preestablecidos y presentados al departamento con anterioridad, debiendo cumplir un mínimo de 5 salidas.

En los protocolos se hará constar el centro de salud asignado, el grupo de pacientes con el que se va a trabajar, como así también la interrelación con diferentes profesionales de salud, con los que se va a trabajar en forma interdisciplinaria.

6. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACIÓN

- Los estudiantes deberán completar trabajos prácticos a lo largo del ciclo y aprobarlos en exposición oral y presentación escrita.
- Deberán asistir al 80% de las clases dictadas.

Se realizarán 4 parciales de los cuales:

- Si se aprueban los 4 con calificación de 8 a 10, se considerará **PROMOVIDA** la materia.
- Si se aprueban los 4 parciales con calificación mayor a 4 se considerará **APROBADA** la materia
- Si uno de los parciales, tiene calificación menor a 4 se considerara **DESAPROBADO** y se hará una instancia recuperatoria.
- Si el recuperatorio tiene calificación menor a 4 se considerará **DESAPROBADA** la materia.

- Si el recupera torio tiene calificación de 4 a 10, solo permitirá aprobar la cursada, no promover la materia.

- **DISTRIBUCIÓN HORARIA**

Días Viernes de 10.00 a 12.00 hs. TEORICOS y TALLER practico. En lugar y hora a determinar salidas PRÁCTICAS

7. CRONOGRAMA TENTATIVO

16/03 Al 30/03 Presentación, introducción, Taller de evaluación, Unidad 1
09/04 Primer prueba de evaluación continua - Parcial
13/04 Al 18/05 Desarrollo Unidad 2
01/06 Entrega de T. P. y prueba de evaluación continua
08/05 Al 22/06 Desarrollo Unidad 3
29/06 Entrega de T. P. y prueba de evaluación continua
06/07 Comienzo Unidad 4
Receso invernal.
24/08 Fin desarrollo Unidad 4 y Entrega de T. P. y prueba de evaluación continua.
31/08 Al 14/09 desarrollo Unidad 5
21/09 Entrega de T. P. y prueba de evaluación continua.
28/09 Al 12/10 Desarrollo Unidad 6
19/10 Entrega de T. P. y prueba de evaluación continua
26/10 Al 16/11 Desarrollo Unidad 7,
23/11 Entrega de planificaciones anuales y exposición de T. P. final.




Prof. Marisa N. Fernandez
Secretaria Académica
Centro Regional Universitario Bariloche
Universidad Nacional del Comahue



Firma Encargado de Cátedra
Prof. Carlos Galosi

CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Gula de Trekking



Silvia Esampa
Atención Opto EF
6